

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 21»



« И.Р. Евграфова 2024 г. »

Утверждаю:

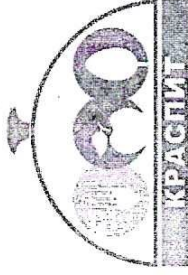
Директор ООО «КрасПит»



« О.И. Линкевич 2024 г. »

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»

г. Красноярск 2024 г.

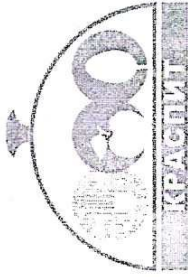


Понедельник
Первая
7-11 лет
Осenne-зимний, осенне-летний

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	37,84	238,59	0,03	0,02	56,98	1,40	122,41	84,60	26,99	0,27		
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
	Итого	505		13,73	14,85	84,79	527,70	0,11	1,75	123,58	2,85	218,32	169,89	43,98	1,63		
Обед																	
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49		
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	11,40	10,91	163,00	0,09	6,43	93,00	0,46	27,83	105,33	37,91	0,26		
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85		
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	150	150	3,70	4,50	34,11	191,75	0,03	0,14	15,00	0,18	146,24	137,25	7,83	0,05		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27		
Пром.	Хлеб фруктовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	76,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	790		28,07	21,55	108,19	739,03	0,41	38,62	246,20	3,14	254,91	442,29	93,52	5,46		
Полдник																	
Пром.	Пирожок	100	100	4,50	10,25	21,50	196,25	0,00	0,04	10,00	0,38	11,48	14,40	7,92	0,85 [1]		
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18		
	Итого	300		9,54	16,01	29,96	302,09	0,23	0,11	70,00	0,38	267,48	122,40	33,12	1,03		
Итого за день 1 595																	
Потребность в пищевых веществах																	
Процент удовлетворения																	
				51,34	52,41	222,94	1 588,82	0,75	40,48	439,78	6,37	740,72	734,58	170,62	8,12		
				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
				102,57%	102,07%	102,38%	102,71%	96,74%	103,79%	96,65%	97,96%	103,60%	102,74%	105,00%	104,12%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



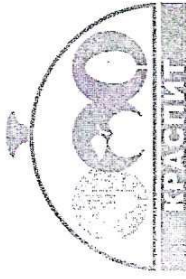
День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	7,52	8,32	4,32	122,24	0,06	8,27	29,20	0,03	225,98	141,92	34,32	0,52		
693	Какао с молоком	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Печенье	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76		
	Итого	500	15,87	17,23	69,74	497,49	0,15	9,47	88,60	1,28	345,41	256,55	61,92	2,18		
Обед																
Пром.	Огурцы соленные	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10		
145	Суп легкий овощной на бульоне	200	5,17	7,22	17,52	155,73	0,12	0,27	10,00	0,14	149,40	129,26	25,15	0,20		
436	Жаркое по-домашнему	200	13,60	15,80	40,80	359,80	0,24	3,20	20,00	0,10	84,75	150,20	36,12	2,34		
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,70	74,57	12,49	4,88	1,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	740	29,04	25,12	118,49	816,25	0,47	12,63	91,18	2,91	331,13	368,31	91,35	5,19		
Полдник																
769	Булочка домашняя йодированная	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	305	5,88	10,40	36,84	264,44	0,13	18,07	268,00	2,13	16,06	58,92	9,75	0,85		

Итого за день: 1 545
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

50,80	52,75	225,07	1 578,18	0,76	40,17	447,78	6,32	692,60	683,78	163,02	8,22
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
101,50%	102,72%	103,36%	103,32%	96,87%	102,89%	98,41%	97,20%	96,87%	95,63%	100,32%	105,37%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

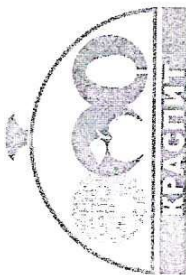
Четверг
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
334	Макароны запеченные с сыром	220	5,92	6,07	22,49	168,27	0,20	0,04	22,00	0,16	62,26	143,66	6,63	1,47					
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13					
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08					
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/15	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26					
	Итого	510	17,18	15,85	75,83	514,67	0,40	1,24	88,60	1,47	199,03	352,76	41,74	1,94					
Обед																			
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36					
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	3,49	6,83	9,09	111,83	0,13	9,48	126,00	0,38	295,20	57,00	22,49	0,56					
378	Гуляш из говядины	90	11,12	11,61	4,53	167,06	0,07	6,48	26,46	0,48	92,61	93,42	20,93	1,62					
511.01	Рис отварной	150	3,50	4,25	37,98	204,16	0,09	4,12	30,00	1,08	51,38	104,33	39,62	0,23					
523	Компот из яблок с лимоном	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35					
	Итого	790	28,05	26,22	121,94	835,93	0,38	30,58	315,46	5,19	469,72	322,06	111,28	4,71					
Полдник																			
Пром.	Вафли	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70					
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77					
	Итого	300	6,07	10,23	29,75	235,33	0,00	6,81	30,00	0,16	15,01	13,36	7,21	1,48					

Итого за день		1 600	
51,30	52,30	227,51	1 585,93
50,05	51,35	217,75	1 527,50
102,50%	101,85%	104,48%	103,83%
38,63	39,00	0,78	99,37%
688,18	715,00	6,82	95,63%
160,23	162,50	434,06	96,25%
8,12	7,80	455,00	104,95%
		95,40%	98,60%
		99,06%	104,15%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

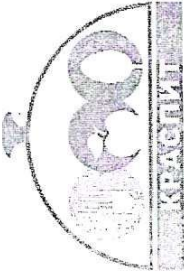


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Завтрак																									
271	Каша пшеница вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,49	14,73	22,30	255,71	0,08	1,20	0,04	130,03	90,95	10,74	0,52											
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79											
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20											
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42											
	Итого	515		15,22	21,45	62,37	503,44	0,09	1,31	1,21	149,51	120,20	21,81	1,93											
Обед																									
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49											
112	Суп картофельный на мясном бульоне	200	200	2,80	7,25	26,70	183,25	0,03	9,82	0,38	401,00	226,60	53,20	0,66											
390	Котлета из рыбы "Любительская"	90	90	17,01	12,42	5,67	202,50	0,03	2,58	0,99	71,55	143,69	23,21	2,11											
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	33,96	221,86	0,02	2,36	0,11	38,76	87,91	29,97	0,51											
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00											
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20											
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35											
	Итого	780		33,29	29,39	121,21	882,46	0,25	36,36	4,74	537,26	533,43	128,34	5,30											
Полдник																									
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72											
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13											
Пром.	Печенье	20	20	0,79	1,06	5,62	55,04	0,00	0,01	0,05	0,86	1,08	0,59	0,17											
	Итого	320		2,27	1,87	33,39	176,90	0,41	3,25	0,81	27,38	56,93	15,93	1,02											
	Итого за день	1 615		50,79	52,71	216,97	1 562,80	0,76	40,91	6,75	714,14	710,57	166,09	8,25											
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80											
	Процент удовлетворения			101,47%	102,65%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%										

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

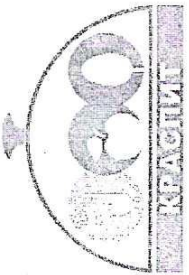


Понедельник
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	215	5,48	7,53	29,03	159,32	0,17	0,24	64,50	1,29	161,90	0,00	0,17	0,15					
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30					
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,82	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
	Итого	510		18,11	19,33	81,84	527,34	0,37	1,44	136,30	2,75	289,92	184,90	25,33	0,77					
Обед																				
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49					
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	3,95	6,93	10,92	121,84	0,06	0,44	21,00	0,38	54,85	11,21	43,34	0,15					
449	Птица в соусе с овощами	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02					
508.3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23					
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35					
	Итого	800		28,16	23,95	113,45	782,02	0,31	32,65	124,20	2,98	397,30	463,41	125,52	5,70					
Полдник																				
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85					
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77					
	Итого	305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62					
Итого за день 1 615																				
Потребность в пищевых веществах																				
Процент удовлетворения																				
52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	165,34	8,09									
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80									
104,92%	104,89%	104,62%	102,10%	95,26%	104,96%	98,57%	95,98%	99,96%	100,15%	101,75%	103,73%									

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

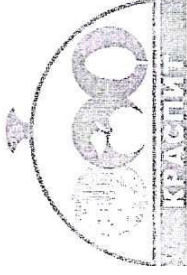


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
492	Плов с мясом	200	10,34	14,37	20,13	251,21	0,42	6,27	60,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60		
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Пряник	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42		
	Итого	500	17,07	21,10	60,20	498,95	0,44	6,38	180,00	1,77	147,18	278,38	67,55	2,01		
Обед																
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,29	2,32	18,50	116,08	0,09	9,98	30,00	1,10	209,76	168,33	27,54	0,38		
363	Солянка мясная	200	11,60	12,20	29,65	274,80	0,04	11,12	20,00	1,68	268,92	95,93	19,34	0,80		
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,65	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	740	26,87	17,88	112,37	717,95	0,20	30,36	183,00	4,85	519,59	338,43	77,12	3,82		
Полдник																
587	Булочка "Рябешок" йодированная	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22		
685	Чай черныи с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
	Итого	305	5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94		
Итого за день		1 545	49,34	53,83	215,06	1 542,08	0,75	38,53	459,28	6,74	700,82	678,40	162,99	7,76		
Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
Процент удовлетворения			98,59%	104,83%	98,76%	100,95%	95,69%	98,79%	100,94%	103,63%	98,02%	94,88%	100,30%	99,55%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

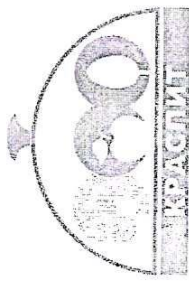


Среды
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

Донь
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стученным	170/10	180	7,70	7,56	25,52	200,95	0,09	0,41	90,00	0,65	207,54	191,44	44,76	0,25		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
	Итого	500		17,08	16,56	71,75	504,32	0,11	2,12	122,00	1,75	227,25	216,68	55,40	1,66		
Обед																	
515	Горошек консервированный	50	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42		
132	Распашник Ленинградскийна бульоне со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,34	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	74,42	190,65	23,17	0,25		
462	"Ежики" в молочном соусе	90	90	10,99	12,92	12,15	208,79	0,06	3,65	19,62	0,99	106,70	117,64	24,87	0,23		
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	0,82		
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	790		27,71	25,10	119,92	816,40	0,59	37,56	258,36	4,75	368,98	457,49	97,46	4,25		
Полдник																	
804	Пряник школьный	100	100	4,44	10,80	21,97	202,82	0,04	0,04	63,00	0,26	3,24	7,01	5,90	1,20		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
	Итого	300		5,70	12,24	36,73	279,86	0,05	0,72	83,00	0,39	84,06	54,94	16,16	1,99		
Итого за день 1 590																	
				50,49	53,89	228,39	1 600,58	0,75	40,41	463,36	6,89	680,29	729,12	169,03	7,90		
				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
				100,89%	104,95%	104,89%	104,78%	96,82%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%		
				Потребность в пищевых веществах													
				Процент удовлетворения													

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

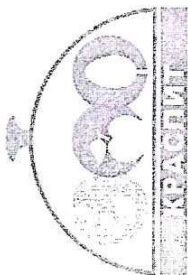


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	150/10	160	14,56	19,68	4,48	253,28	0,06	8,27	48,00	0,19	129,99	361,41	30,43	0,54			
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20			
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13			
	Итого	510		19,62	21,91	54,18	482,40	0,49	16,59	73,00	1,79	159,72	433,28	47,89	1,64			
Обед																		
120	Огуры свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49			
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97			
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	90	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58			
304	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68			
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20			
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35			
	Итого	790		24,09	21,95	129,38	811,45	0,23	24,23	265,60	4,40	529,61	255,90	104,81	4,54			
Полдник																		
569	Крендель сахарный	105	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,08	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92			
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79			
	Итого	305		5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1,71			
Итого за день		1 605		48,83	51,94	220,30	1 543,99	0,79	40,91	459,10	6,26	714,67	719,36	162,20	7,90			
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
Процент удовлетворения				97,57%	101,15%	101,17%	101,08%	101,81%	104,89%	100,90%	96,34%	99,95%	100,61%	99,82%	101,22%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг



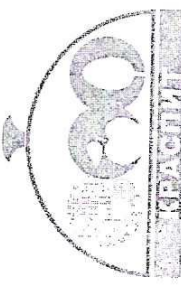
День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта: 1
Наименование блюда: 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	9,89	13,33	22,36	248,96	0,00	0,04	66,65	1,51	148,73	92,39	39,74	0,17		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Печенье	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34		
	Итого	505	17,04	18,49	70,10	514,97	0,04	0,74	98,05	2,64	235,78	157,11	54,34	1,50		
Обед																
Пром.	Огурцы соленные	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10		
139	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,11	13,02	37,35	287,05	0,06	14,24	21,24	0,66	25,78	110,34	26,86	1,30		
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	1,80		
481	Кисель витаминный	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	740	23,08	20,64	118,84	753,49	0,21	37,87	286,74	3,65	131,07	373,45	73,90	5,44		
Полдник																
579	Булочка дорожная йодированная	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40		
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18		
	Итого	305	12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58		
Итого за день		1 550	52,54	53,40	227,12	1 599,21	0,74	38,74	461,59	6,80	719,24	722,54	163,59	7,52		
Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
Процент удовлетворения			104,97%	103,99%	104,30%	104,69%	95,11%	99,34%	101,45%	104,64%	100,59%	101,05%	100,87%	96,41%		

	Пищевые вещества и энергцен-сть							Витамины и минеральные вещества						
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Меню 7-11 (10 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Среднее за день	50,91	52,94	223,54	1 569,89	0,76	39,86	454,21	6,57	707,23	707,76	164,72	8,01		
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
Процент удовлетворения	101,72%	103,09%	102,66%	102,77%	96,99%	102,21%	99,83%	101,01%	98,91%	98,99%	101,37%	102,68%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



Понедельник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

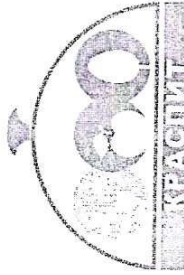
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	8,22	8,29	46,64	294,07	0,04	0,02	70,23	1,72	150,88	104,27	33,27	0,33		
105	Булгурод с маслом сливочным и джемом	15/10/20	1,89	6,93	14,17	126,63	0,06	0,04	64,80	0,49	88,56	71,10	9,09	1,38		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Обед		Итого	17,21	17,82	103,86	644,70	0,13	1,76	162,03	3,56	258,43	203,32	52,53	2,71		
120	Помидоры свежие порционно	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81		
168	Суп с рыбными консервами	250	5,25	14,25	13,64	203,75	0,11	8,04	116,25	0,58	34,79	131,66	47,39	0,33		
483	Филе птицы в сметанном соусе	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85		
516,01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,44	5,40	40,94	230,10	0,03	0,16	18,00	0,21	175,49	164,71	9,40	0,06		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	0,00	0,00	20,16	80,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Полдник		Итого	35,38	26,38	144,89	958,43	0,54	48,36	297,25	4,40	307,50	550,70	122,74	7,27		
804	Пряник школьный	150	6,66	16,20	32,95	304,24	0,05	0,06	94,50	0,39	4,86	10,52	8,95	1,80		
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18		
Итого		350	11,70	21,96	41,41	410,08	0,29	0,13	154,50	0,39	260,86	118,52	34,05	1,98		

Итого за день 1 920

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

64,28	66,16	290,16	2 013,21	0,96	50,26	613,78	8,35	826,78	872,53	209,32	11,96
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
97,84%	98,51%	103,78%	101,39%	104,85%	102,56%	104,92%	99,36%	98,43%	103,87%	99,66%	102,22%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

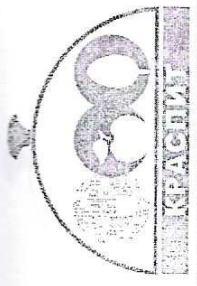


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	9,87	10,92	5,67	160,44	0,08	10,86	38,33	0,04	296,60	186,27	45,04	0,68		
693	Какао с молоком	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Печенье	70	2,78	3,71	19,86	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59		
	Итого	550	19,15	19,41	74,17	547,95	0,18	12,05	96,53	1,60	416,97	305,67	73,31	2,25		
Обед																
Пром.	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17		
145	Суп летний овощной на бульоне	250	6,46	9,03	21,90	194,67	0,15	0,34	12,50	0,18	186,75	161,57	31,44	0,85		
436	Жаркое по-домашнему	250	17,00	19,75	51,00	449,75	0,30	4,00	25,00	0,10	105,94	187,75	45,15	2,93		
633	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	74,57	12,49	4,88	1,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	940	39,14	31,92	153,96	1 059,66	0,64	18,49	126,80	4,06	404,79	491,55	124,12	7,65		
Полдник																
769	Булочка домашняя йодированная	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	350	8,40	14,85	45,30	348,46	0,16	18,09	340,00	2,35	22,94	84,17	13,93	1,22		
	Итого за день	1 840	66,70	66,17	273,44	1 956,07	0,97	48,64	563,33	8,01	844,69	881,39	211,36	11,12		
	Потребность в пищевых веществах		65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
	Процент удовлетворения		101,52%	98,53%	97,80%	98,51%	104,92%	99,27%	96,29%	96,31%	100,56%	104,93%	100,65%	95,00%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среды
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

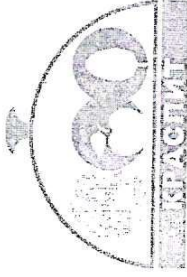
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность						Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
328	Запеканка из творога с рисом и стухенным молоком	200/10	210	11,55	14,28	17,43	244,44	0,15	0,21	0,84	267,75	183,75	31,92	2,63		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
	Мандарин	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02		
	Итого	580		19,56	18,24	76,84	535,22	0,20	11,80	2,24	403,83	276,28	62,16	3,71		
Обед																
612.02	Маринад овощной	100	100	1,95	5,09	25,67	156,32	0,04	3,80	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43		
160	Суп с клецками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	10,83	21,56	183,63	0,12	21,70	1,77	89,67	99,30	19,59	0,27		
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	11,40	9,40	3,70	145,00	0,07	0,00	0,00	35,20	114,00	28,90	0,85		
508.3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,81		
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,85	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	990		37,27	36,80	163,60	1134,67	0,42	34,80	4,98	329,04	474,74	119,47	6,05		
Полдник																
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57		
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
	Итого	350		10,72	12,15	50,02	352,31	0,38	0,18	0,80	146,93	127,41	18,46	1,36		

Итого за день 1 920

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

67,54	67,19	290,46	2 022,21	1,00	46,79	558,52	8,02	879,80	878,43	200,09	11,12
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
102,81%	100,05%	103,89%	101,84%	104,67%	95,48%	95,47%	95,48%	104,74%	104,58%	95,28%	95,00%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

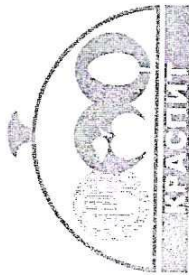


Четверг
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
334	Макароны запеченные с сыром	250	6,72	6,90	25,56	191,22	0,23	0,05	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13		
Пром.	Хлеб пшеничный бородовый	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11		
104	Бургер/брод с маслом сливочным и сыром	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26		
	Итого	560	19,41	16,82	88,26	582,04	0,43	1,25	93,60	1,82	213,50	391,85	48,31	2,17		
Обед																
Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60		
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	4,32	8,46	11,26	138,45	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70		
378	Гуляш из говядины	100	12,35	12,90	5,03	185,62	0,08	7,20	28,40	0,34	102,90	103,80	23,26	3,20		
511.01	Рис отварной	180	4,20	5,10	45,57	244,99	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28		
523	Компот из яблок с лимоном	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	980	36,73	31,85	161,68	1 080,30	0,48	40,50	460,40	6,02	579,17	413,01	145,38	7,87		
Полдник																
Пром.	Вафли	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
	Итого	350	8,93	15,26	38,23	325,91	0,00	6,82	35,00	0,24	16,81	15,61	8,45	1,83		
Итого за день 1 890																
Потребность в пищевых веществах																
Процент удовлетворения																
			65,06	63,93	288,17	1 988,24	0,91	48,57	589,00	8,08	809,48	820,46	202,14	11,87		
			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
			99,03%	95,19%	103,07%	100,13%	100,53%	99,12%	100,68%	96,23%	96,37%	97,67%	96,26%	101,42%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

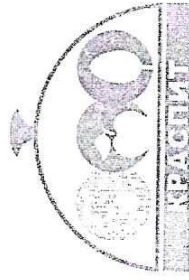
Пятница
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	250/15	10,47	18,15	27,49	315,17	0,09	1,48	79,50	0,05	160,27	112,10	13,24	0,64		
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Пряник	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42		
	Итого	585	18,92	25,51	76,26	610,35	0,12	1,59	201,50	1,58	181,55	147,20	25,57	2,13		
Обед																
120	Огурцы свежие порционно	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81		
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3,50	9,06	33,38	229,06	0,04	12,28	25,00	1,13	501,25	283,25	66,50	0,83		
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	18,90	13,80	6,30	225,00	0,03	2,86	20,00	0,61	79,50	159,66	25,79	2,94		
520	Картофельное пюре	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,49	35,96	0,61		
Пром.	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	970	42,18	35,16	157,74	1116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	676,24	165,52	7,89		
Полдник																
Пром.	Печенье	50	1,98	2,65	14,04	87,96	0,00	0,02	8,00	0,13	2,16	2,70	1,49	0,42		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Яблоки	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13		
	Итого	350	3,46	3,46	41,82	209,82	0,41	3,26	28,00	0,88	28,67	58,55	16,82	1,27		
Итого за день 1 905																
Потребность в пищевых веществах																
Процент удовлетворения																
			64,57	64,14	275,81	1 936,35	0,87	48,02	564,50	8,65	880,91	882,00	207,91	11,29		
			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
			98,28%	95,50%	98,65%	97,52%	95,90%	97,99%	96,50%	103,03%	104,87%	105,00%	99,00%	96,51%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

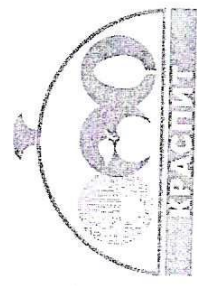
День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	6,76	9,28	35,78	253,61	0,21	0,29	79,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19		
104	Бургер/брод с маслом сливочным и сыром	15/10/20	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
	Итого	580	21,10	21,72	97,29	669,07	0,42	1,50	153,30	3,41	329,37	190,75	26,63	0,89		
Обед																
120	Помидоры свежие порционно	100	0,99	0,18	12,33	18,00	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81		
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	4,89	8,58	13,52	150,85	0,08	0,55	26,00	1,16	67,91	13,88	53,66	1,89		
449	Птица в соусе с овощами	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	980	35,87	27,90	147,01	945,71	0,42	38,23	158,00	4,86	434,48	538,71	158,34	8,96		
Полдник																
769	Булочка домашняя йодированная	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
	Итого	350	8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67	1,99		
Итого за день 1 910																
Потребность в пищевых веществах			65,74	64,65	285,28	1 949,02	0,94	46,60	571,30	9,00	798,20	822,49	203,64	11,84		
Процент удовлетворения			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
			100,06%	96,26%	102,04%	98,16%	102,90%	95,11%	97,66%	104,19%	95,02%	97,92%	96,97%	101,16%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит

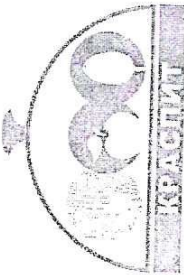


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
492	Плов с мясом	250	12,93	17,97	25,16	314,02	0,53	7,84	75,00	0,75	159,63	311,40	70,60	0,75			
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Пряник	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42			
	Итого	570	21,38	25,33	73,93	609,19	0,55	7,94	197,00	2,29	180,90	346,51	82,93	2,24			
Обед																	
Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	2,90	23,13	145,10	0,11	12,48	37,50	1,38	262,20	210,41	34,43	1,48			
363	Солянка мясная	250	14,50	15,25	37,06	343,50	0,05	13,90	25,00	1,10	336,15	119,91	24,17	1,00			
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43			
	Итого	940	37,01	23,38	153,89	974,01	0,27	41,75	271,50	5,73	657,86	450,62	107,34	6,52			
Полдник																	
587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74			
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72			
	Итого	350	7,25	21,06	55,29	439,72	0,16	1,84	128,98	0,14	43,20	84,80	23,70	2,46			
Итого за день 1 860																	
Потребность в пищевых веществах																	
Процент удовлетворения																	
			65,64	69,77	283,11	2 022,91	0,99	51,53	587,48	8,16	881,97	881,93	213,97	11,21			
			65,70	67,16	279,69	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70			
			99,90%	103,86%	101,26%	101,88%	103,34%	105,16%	102,13%	97,13%	105,00%	104,99%	101,89%	95,85%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

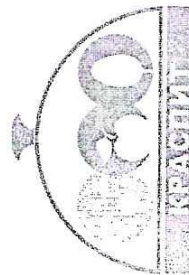


День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества																						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	15																	
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стущенным	200/10	8,99	8,82	29,78	234,44	0,11	0,47	105,00	0,76	242,13	223,35	52,22	0,29																		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72																		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27																		
Пром.	Вафли	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35																		
	Итого	530	18,94	16,45	81,31	549,02	0,13	2,19	137,00	2,19	262,92	253,54	63,63	1,64																		
Обед																																
515	Горошек консервированный	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70																		
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	3,56	7,28	15,28	140,84	0,38	12,80	13,00	0,68	92,14	186,05	28,68	0,31																		
462	"Ежики" в молочном соусе	100	12,21	14,35	13,50	231,99	0,06	4,05	21,80	1,10	118,55	130,72	27,63	2,30																		
516.01	Макаронные изделия отварные	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99																		
524	Напиток лимонный	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99																		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27																		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43																		
	Итого	980	36,68	29,81	155,71	1 037,80	0,75	44,75	345,08	4,95	464,32	532,76	129,81	7,99																		
Полдник																																
804	Пряник школьный	150	6,66	16,20	32,95	304,24	0,05	0,06	94,50	0,39	4,86	10,52	8,85	1,80																		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79																		
	Итого	350	7,92	17,64	47,71	381,28	0,07	0,74	114,50	0,52	85,68	58,45	19,11	2,59																		
Итого за день		1 860	63,54	63,89	284,73	1 968,09	0,95	47,68	596,58	7,66	812,92	844,75	212,55	12,22																		
			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70																		
			96,71%	95,13%	101,84%	99,12%	104,79%	97,30%	101,98%	95,14%	96,78%	100,57%	101,22%	104,46%																		
			Потребность в пищевых веществах															Процент удовлетворения														

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	200/20	220	20,02	27,06	6,16	348,26	0,09	11,37	66,00	0,26	178,73	496,94	41,84	0,75		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13		
	Итого	590		26,80	29,93	64,56	634,82	0,52	19,69	93,00	2,22	210,27	574,66	60,56	1,93		

Обед															
120	Огуры свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	7,80	12,60	0,81
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	37,18	274,61	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	32,27	1,81
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	100	10,70	7,00	2,10	114,23	0,06	4,17	24,00	0,22	328,00	62,30	30,17	0,64
304	Рис отварной с овощами	180	180	3,48	3,84	47,16	237,13	0,02	2,70	90,00	0,23	20,09	55,19	33,62	0,81
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		31,69	26,81	167,04	1 036,24	0,32	30,59	356,00	5,80	627,83	261,91	134,94	7,06

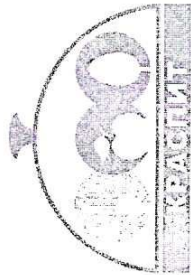
Полдник															
569	Крендель сахарный	150	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	350		7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10

Итого за день 1 920

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

65,73	68,28	280,84	2 000,84	0,96	50,37	574,00	8,10	870,34	876,49	207,38	11,09
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	565,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,04%	101,67%	100,45%	100,77%	104,97%	102,80%	98,12%	96,38%	103,61%	104,34%	98,75%	94,76%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День Пятница
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	265	12,19	16,43	27,56	306,86	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21						
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Печенье	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34						
Итого		575	21,06	22,23	84,00	620,31	0,05	0,75	115,55	3,36	272,17	184,44	64,85	1,62						
Обед																				
Пром.	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,39	16,28	46,69	358,82	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63						
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	2,90						
481	Кисель витаминный	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Итого		890	29,77	24,93	149,07	939,78	0,30	46,43	320,17	4,58	152,63	454,41	98,07	8,09						
Полдник																				
579	Булочка дорожная йодированная	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57						
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18						
Итого		350	15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75						
Итого за день		1 815	66,41	65,07	283,98	1 987,23	0,95	47,34	519,72	8,66	818,50	866,82	202,62	10,46						
Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70						
Процент удовлетворения			101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,49%	94,94%						

	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества									
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 12+ (10 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	65,52	65,93	283,60	1 984,42	0,95	48,58	574,82	8,27	842,36	862,73	207,10	11,42			
Потребность в пищевых веществах	65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70			
Процент удовлетворения	99,73%	98,16%	101,43%	99,94%	104,36%	99,14%	98,26%	98,44%	100,28%	102,71%	98,62%	97,58%			

Всего прошито, пронумеровано
И скреплено печатью

23 Р. Кудряв (Тристов)

Должность: директор

ООО «Красмир» 01.36

Подпись

« *Кудряв* 2024г

